
LIMA, VIERNES 28 DE MARZO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21339 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo
S/ 1.20

HOY Megalámina con los consejos del Dr. Pérez – Albela

TODO SOBRE EL ALZHEIMER

GRATIS

PAMELA SACA CARA POR CUEVA

Cumbiambera afirma que pelotero no es alcohólico

OJOSHOW pág. 16

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.63
Venta: S/3.65

CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.99
Venta: S/4.02

Recibe a Sport Huancayo desde las 8 de la noche en el Monumental

VA POR UN TRIUNFO

CRACK pág. 13

ESPOSO CONTÓ QUE ENFERMERA FUE OPERADA EN CLÍNICA POR UN TUMOR Y QUEDÓ EN COMA IRREVERSIBLE

"MATARON A MI ESPOSA CON SUERO"

- ROSA CASTRO VENTURA ES UNA DE LAS 14 PACIENTES AFECTADAS Y OTRAS TRES PERDIERON LA VIDA
- LABORATORIO MEDIFARMA RECONOCIÓ "INCUMPLIMIENTO INTERNO" DE SU PROTOCOLO EN ELABORACIÓN DE PRODUCTO

IMPACTO pág. 3

MINISTRO DE SALUD ANUNCIÓ SANCIÓN PENAL A LOS RESPONSABLES

ROSA CASTRO VENTURA

HOY MARCHAN PADRES Y ARTISTAS

Exigen mayor seguridad ante amenazas de extorsionadores

METROLIMA pág. 4

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que el gobierno de Dina Boluarte será imparcial en las elecciones generales de 2026?

SÍ 21% NO 79%

Responda en www.ojo.pe

¿Cree que Bolivia terminará como Venezuela si no cambia su modelo económico socialista?

X TWITTER

ERNESTO ÁLVAREZ
Expresidente del Tribunal Constitucional
X @ernestoam21

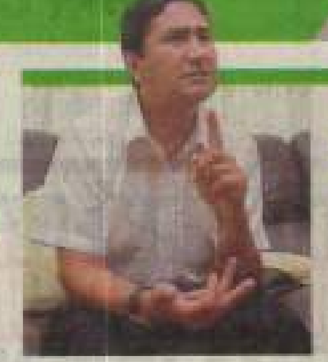


"Ya que está de moda investigar a los partidos por sus opiniones, sería posible abrir investigación a aquellos grupos que expresaron su apoyo al golpe de Vizcarra y en favor de Odebrecht"

LA CRUDA REALIDAD

HOY SE SALE A MARCHAR

Una nueva movilización se ha programado para esta tarde con la finalidad de exigir medidas para combatir la inseguridad y las extorsiones. Esta semana los colegios privados han sido el blanco de los extorsionadores, quienes hasta irrumpieron en las clases virtuales para amenazar a los docentes. La situación se está saliendo de control y urgen medidas drásticas. Nuestras autoridades no pueden permitir que la delincuencia gane terreno. Basta de vivir con miedo. Nuestros niños tienen derecho a estudiar en un ambiente tranquilo, en sus aulas y en contacto con sus compañeros. Los artistas son otro sector que alzará su voz de protesta esta tarde. Realmente genera impotencia ver cómo los delincuentes diariamente amenazan y matan sin piedad. La Policía hace su trabajo capturando a estos hampones, pero lamentablemente salen libres al poco tiempo para volver a delinquir. Se necesitan leyes que lleven tras las rejas a los delincuentes, sin que más adelante un juez o fiscal los deje en libertad. Lucha frontal contra el hampa.



ESTÁN VIGENTES ÓRDENES DE CAPTURA EN SU CONTRA

VLADIMIR CERRÓN SIGUE PRÓFUGO DE LA JUSTICIA

El dueño de Perú Libre, Vladimir Cerrón, sigue como prófugo de la justicia pese a que se anuló el juicio por el caso Aeródromo Wanka, aclaró el juez supremo César San Martín. Precisó que esta decisión no afecta las otras órdenes de captura pendientes en su contra ni otra sentencia firme por otro proceso. Sobre Cerrón pesa un pedido de 18 meses de prisión preventiva por el caso "Antalsis" y una detención preventiva de 24 meses por presuntos aportes irregulares a Perú Libre.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

LO ACUSA DE QUERER SACAR A SU PARTIDO DE CARRERA POLÍTICA

Keiko arremete contra Fiscal de la Nación

La lideresa de Fuerza Popular, Keiko Fujimori, acusó a la Fiscalía de ser un "actor político" tras el inicio de diligencias preliminares para declarar la ilegalidad de su partido político de cara a las Elecciones Generales 2026 por presunto comportamiento antidemocrático.

"Hace dos días se ha hecho la convocatoria a elecciones y ya tenemos a un primer actor político: la Fiscalía de la Nación", declaró. Por ello, consideró que el Ministerio Público, bajo la dirección de Delia Espinoza, debería concentrarse en la lucha contra la delincuencia y no usar recursos y personal en "intentar anular o sacar de carrera a partidos políticos".

Mientras tanto, en el ámbito judicial, Keiko Fujimori debe esperar unos 20 días para saber si el fallo que anuló el caso "Cócteles" queda consentido, pues ayer se evaluó las apelaciones de la Fiscalía y Procuraduría.

ojo al dato

Carlos Álvarez también cuestionó que la Fiscalía iniciara diligencias contra País para Todos, partido en el que él está inscrito.

RESPALDO. "La justicia no puede ser usada para manipular procesos democráticos", cuestionó el congresista Jorge Montoya, al pedir que la "agenda política" de la Fiscalía debe cesar de inmediato.

El analista político Juan Sheput pidió a la fiscal de la Nación, Delia Espinoza, enviar a la brevedad este caso al archivo, porque "es ridículo y no tiene sentido".

"Se puede discrepar con Fuerza Popular por su decisión política de apoyar a Dina Boluarte y sus ministros, pero es absurdo que se le inicie una indagación por comportamiento antidemocrático", comentó en redes sociales.



• Buscan declarar ilegal su partido Fuerza Popular.

FOTONOTICIA

JALAN A MINISTROS POR EXTORSIONES A COLEGIOS

Congresistas de Podemos Perú presentaron una moción para invitar al Pleno a los ministros Morgan Quero, de Educación; y Julio Díaz Zulueta, del Interior; por los casos de extorsiones y atentados contra colegios por parte de extorsionadores.

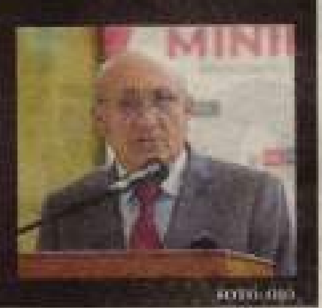


FOTO: OJO

Dina pide candidatos honestos

Al inaugurar un nuevo colegio en Puente Piedra, la presidenta Dina Boluarte pidió que los partidos políticos que busquen a candidatos "honestos y con grandes valores" para las elecciones del 2026. También exhortó a las agrupaciones políticas a priorizar sus propuestas en vez de los insultos.

• Garantizó que las elecciones serán el fiel reflejo de la voluntad popular.

OJOS&OÍDOS

AJÁ. La congresista Susel Paredes presentó un proyecto de ley para que los funcionarios públicos procesados sean defendidos por abogados de la Defensa Pública, para que el Estado deje de gastar millones en defensa legal privada.

OTRO. El exgobernador regional de Ica Fernando Cillóniz fue condenado a cuatro años y dos meses de prisión suspendida por el delito de peculado doloso con reglas de conducta. Habría permitido un pago irregular al exgerente general de su gestión, Carlos Ramón Noda.

JUICIO. Quien no está nada cómodo en el juicio por el golpe de Estado contra Pedro Castillo, es Willy Huerta, exministro del Interior. Perdió los papeles y llamó "mentiroso" al excomandante general de la Policía Nacional, Raúl Alfaro. Le tuvieron que tomar a orden y pedir respeto por el testigo.

UY. La congresista Vivian Olivos (Fuerza Popular) se negó ayer a presentarse como testigo en el juicio contra Pedro Castillo por el golpe de Estado. Pidió que se prescinda de su testimonio porque no sería útil para el caso y porque está en semana de presentación.

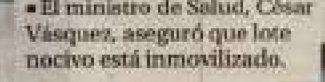


VAN TRES FALLECIDOS CON PRODUCTO FISIOLÓGICO Y MINISTERIO DE SALUD DENUNCIARÁ A MEDIFARMA POR NEGLIGENCIA

Enfermera queda en coma por suero



▪ Rosa Castro se encuentra en estado crítico tras operación.



▪ El ministro de Salud, César Vásquez, aseguró que lote nocivo está inmovilizado.

↗ GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

En estado de coma y con daño irreversible se encuentra la enfermera Rosa Castro Ventura, a quien se le aplicó durante una intervención quirúrgica el suero fisiológico de Medifarma, procedente del lote 2123624 que resultó defectuoso por contener alta concentración de sodio.

Su esposo, Eduardo Rossel, contó que ella ingresó a una clínica local para la extirpación de un pequeño tumor de una mama, cirugía que es común; sin embargo, terminó en una cama de la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) tras no despertar y presentar convulsiones.

"Ella está en coma y con el cerebro rotundamente inflamado (...). Hoy (ayer) cumple 46 años. Mi esposa lo dio todo por el Perú porque atendió en el hospital Loayza durante toda la pandemia (...). Yo voy a una clínica para que le salven la vida, no a que la maten con un suero", comentó afligido.

9 EFECTOS adversos ha reportado Digemid, como pernatremia (niveles altos de sodio en sangre).

OJO AL DATO
La Primera Fiscalía Provincial Penal de Santiago, en Cusco, inició una investigación por la muerte de Quispe Díaz.

DAÑO. Con Rosa, son 17 las personas que han resultado afectadas con reacciones adversas tras recibir el suero fisiológico elaborado por Medifarma, según detalló anoche en conferencia de prensa el ministro de Salud, César Vásquez. De ellos, agregó, tres tuvieron desenlaces fatales.

No obstante, se presume que la cifra es mayor. La primera víctima mortal fue Daniela Quispe Díaz, una joven que se sometió a una liposucción en la Clínica Oxigen Medical Network, en Cusco, donde también hay una paciente en estado crítico por la misma causa.

Además, la red de clínicas Sanna informó que dos de sus pacientes de la Clínica Sánchez Ferrer, en Trujillo, perdieron la vida por este suero, que se usa para diluir antibióticos, procedimientos médicos invasivos, entre otros. Otro deceso está en investigación y tiene a dos pacientes graves.

ACCIÓN LEGAL. Vásquez detalló ayer que tras la alerta de la Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas (Digemid) el lote de este producto nocivo para la salud quedó inmovilizado. Fueron 20 mil frascos que se han distribuido al sector privado en Lima, Cusco y La Libertad.

Agregó que su sector ha reunido suficientes indicios de negligencia en el proceso de producción, por lo que tomarán acciones legales. "Hemos dispuesto que se haga la denuncia penal, a través de la Procuraduría del Minsa, al laboratorio que produce este producto, y a quienes resulten responsables", detalló.

AL GRANO

LOTE DAÑADO NO ESTÁ EN SISTEMA DE SALUD PÚBLICO

Los frascos de suero fisiológico defectuosos, elaborados por Medifarma, no han sido adquiridos por el Ministerio de Salud (Minsa) ni por el Seguro Social de Essalud (Essalud), por lo que no han sido usados en hospitales públicos, aseguró el titular del Minsa, César Vásquez.



VEN FALLAS EN SISTEMA DE CONTROL DE DIGEMID

Para el exministro de Salud, Óscar Ugarte, el alto nivel de sodio que concentra el lote de suero fisiológico inmovilizado tuvo su origen durante su elaboración a cargo de Medifarma y habría "una falla en el control" llevado a cabo por la Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas (Digemid).



CIERRAN SU ÁREA DE FABRICACIÓN DE LÍQUIDOS

EMPRESA ADMITE RESPONSABILIDAD Y PIDE PERDÓN

La empresa Medifarma admitió su responsabilidad en la elaboración de un lote de suero fisiológico defectuoso, que ha dejado al menos tres fallecidos y pacientes con graves consecuencias de salud, tras realizar una investigación. "Nos encontramos ante un incumplimiento interno de nuestro protocolo de producción y control de calidad de este lote". En esa línea, pidió perdón "a los pacientes afectados, sus familiares, a los profesionales de la salud, establecimientos de salud y otros clientes" ante este hecho, y aseguró que se harán cargo de las consecuencias.

Ayer, el Ministerio de Salud (Minsa) ratificó el cierre temporal del área de fabricación de productos farmacéuticos de líquidos estériles de gran volumen de Medifarma, tras hallar observaciones críticas en el proceso de mezclado y control de calidad sobre la fabricación del suero.



VIENEN MAÑANAS NUBLADAS. El Anticición Pacífico Sur se aproxima y traerá el aumento de viento en la costa en los siguientes días, señaló el Senamhi. "Habrá neblina en distritos costeros durante la madrugada y primeras horas de la mañana", señaló.



• Al menos 500 colegios son víctimas del hampa.

COMENZARÁ EN ESCUELAS DE LIMA NORTE

Anuncian plan para frenar extorsiones

El ministro de Educación, Morgan Quero, anunció la implementación de un Plan Piloto se Seguridad en Lima Norte para identificar a los delincuentes que amenazan a los colegios privados y a fin de garantizar la protección de estudiantes y profesores.

"Es fundamental que los colegios privados proporcionen información sobre las amenazas que han recibido para que las autoridades puedan intervenir de manera preventiva", dijo.

Los padres de familia exigen reunirse con las autoridades del Ministerio del Interior y la Policía Nacional.

Recarga de tarjetas con Plin



• Recarga se podrá realizar desde el celular de 5 a.m. a 11 p.m.

La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) puso en marcha la recarga de tarjetas del Metropolitano y Lima Pass con aplicativo Plin. Se debe ingresar a la plataforma desde su celular, elegir "Recargar Transporte", digitar el número del reverso de la tarjeta, ingresar el monto y plinear.

RECLAMARÁN SEGURIDAD PARA LOS COLEGIOS

Padres marchan hoy por sus hijos

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

La crisis de inseguridad en el Perú ha alcanzado niveles alarmantes, afectando a distintos sectores de la sociedad.

Entre ellos, los colegios privados han sido blanco de extorsionadores, quienes amenazan a directivos, docentes y alumnos con el fin de obtener dinero.

Ante esta situación, la Asociación de Padres de Familia de Colegios Privados del Perú (Acopri) ha decidido unirse a la marcha programada para hoy, convocada por artistas y ciudadanos indignados por la ola de violencia y que reclaman acciones inmediatas al Gobierno.

La presidenta de Acopri, Miriam Ramírez, confirmó la participación de los padres de familia, quienes se concentrarán en diversos puntos de Lima para acudir a la marcha central que llegará a la sede del Ministerio del Interior, en San Isidro.

"No podemos permitir que la educación de nuestros hijos se vea amenazada por criminales. Es nuestro deber salir a las calles y hacernos escuchar", declaró Ramírez.



• Comunidad estudiantil demanda mayor protección.

ojo al dato

Los organizadores de la marcha han solicitado acudir con vestimenta blanca como símbolo de paz y unidad.

MARCHAN. La marcha de hoy será liderada por varias figuras de la música peruana así como del espectáculo, quienes han sido víctimas de extorsión y amenazas.

La reciente muerte del cantante Paul Flores a manos de delincuentes ha sido un punto de quiebre que ha impulsado a la comunidad artística a levantar su voz.

"No es solo un problema de artistas o empresarios, esto nos afecta a todos. Si no hacemos algo ahora, mañana podríamos ser cualquiera de nosotros", expresó el actor y activista social Miguel Iza, quien ha promovido la convocatoria a través de redes sociales.

AL GRANO

VIRGEN DEL CARMEN DEJA LA AVENIDA FAUCETT

El monumento de la Virgen del Carmen, ubicado entre las avenidas Elmer Faucett y Morales Duárez, será reubicado en el boulevard Los Camarones, por las obras del nuevo aeropuerto, anunció la Municipalidad de Carmen de la Legua-Reynoso.



CIERRE DE PUENTE PREOCUPA A CHOSICANOS

Por presentar falla estructural crítica en una de sus vigas, el puente modular El Tumi, en Lurigancho-Chosica, fue cerrado temporalmente por Emape. Los vecinos exigieron que se construya el nuevo puente para poder viajar a Ate y Lima.



REINICIAN OBRA DE CORREDOR TURÍSTICO

La Municipalidad de Miraflores anunció que hoy se reinician las obras del Corredor Turístico Miraflores-Barranco, con la instalación del puente tubular en la quebrada de Armendáriz que unirá ambos distritos.

APROVECHARON CANCIÓN "LA BODA" Y PAREJAS DIJERON QUE SÍ

PIDEN MATRIMONIO EN CONCIERTO DE CAMILO

El concierto del cantante colombiano Camilo, que se realizó en el Multiespacio 21 de la Costa Verde, fue escenario de tres emotivas pedidas de mano. Cuando el músico interpretaba su canción La Boda, en diferentes momentos, tres hombres aprovecharon en arrodillarse y mostrarle el anillo a sus parejas, quienes dieron el sí aplaudidas por el público. Al notar lo que ocurría, en la primera pedida, Camilo preguntó cuál fue la respuesta y, tras confirmar que la mujer aceptó, enfocaron a la pareja en las pantallas. ¡Qué vivan los novios!, dijo el artista.




ARRASTRÓ A CHICA PARA ROBARLE SU CELULAR. El raquetero Antonio Martínez Arbulú (28) "Toño", que el 11 de marzo pasado robó el celular a una joven, a quien arrastró, en El Agustino, fue detenido por agentes antirrobos de la Dirincri en la cuadra 3 de Prolongación Cajacay. En su casa tenía una réplica de pistola, drogas, relojes, dos celulares y varios lentes. Tenía orden de prisión preventiva por otros asaltos.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

CÁMARA LO GRABÓ INGRESANDO A CASA POR QUINTO PISO

"Spiderman" roba y sale libre

Un sujeto de nacionalidad venezolana que ingresó por el quinto piso de una casa, en Comas, para robar objetos de valor por 40 mil soles, fue arrestado. Pero fue liberado pese a que se le encontró parte de lo robado y las evidencias en su contra.

La madrugada del domingo último, Wilfred Rafael Serrano "Spiderman" se llevó joyas, celulares de alta gama, billeteras y una bicicleta, de la vivienda ubicada en el pasaje Francisco Guerrero 152, urbanización El Retablo.

Habría rociado una sustancia somnífera para que los ocupantes del inmueble no despierten.

Con los videos de las cámaras que captaron al ratero y, tras denunciar el robo en la comisaría de Santa Luzmila, en la mañana las víctimas encontraron al ratero pintando de otro color la bicicleta robada, en la zona conocida como "La Cachinita", frente a la delegación policial.

Cuando le reclamaron, el delincuente y un grupo de sus compatriotas agredieron a los agraviados con piedras.


▪ Delincuente amenazó a las víctimas.

RELOJ LO DELATA. Horas después, el venezolano fue detenido y reconocido por las víctimas por el reloj que llevaba puesto la madrugada del robo.

Durante esta diligencia, "Spiderman" amenazó de muerte a sus acusadores.

Luego, el detenido fue puesto a disposición del Depincri Comas y el martes fue liberado pese a los videos donde se le ve en pleno robo y haberle encontrado con la bicicleta robada.

El extranjero registra más de 50 denuncias policiales y varias veces fue arrestado.

ojo al dato
La familia agraviada se encuentra con temor por las amenazas de "Spiderman".


▪ Criminales se hacen llamar "Antitrén"

ÉL QUEDÓ HERIDO Y LA JOVEN MURIÓ

Acribillan a chofer de combi y su pareja

Dos delincuentes de la banda DESA (Delincuentes extorsionadores secuestradores Antitren) atacaron a balazos al chofer de una combi y su pareja, en Santa Anita. Los pistoleros en moto grabaron el hecho. El chofer se salvó, pero la joven murió. "Se les habla claro, corto y preciso. Es DESA. Pónganse al día como tiene que ser...", es lo que dijo el sicario con acento venezolano antes de abrir fuego contra Elvis Roldán (43) y Rosa Castro (40) en la avenida Los Virreyes. Eran las 11:30 de la noche del miércoles y en el vehículo, de la empresa 505, que cubre la ruta óvalo Santa Anita-Ceres, viajaban cinco pasajeros.


▪ Los asesinos se acercaron por el lado del conductor y dispararon tres veces.

Extorsionaba a la orquesta Los Méndez


▪ "Señor Méndez nos vas a pagar 10 mil soles y asunto arreglado", decía la amenaza.

Ángelo Bernardo Narciso Polo (21), "Chato Ángelo", fue detenido minutos después de dejar una carta extorsiva en un inmueble de propiedad del director de la orquesta Los Méndez, en Trujillo. Según investigaciones, el miembro de la banda "Los correcaminos" iba a perpetrar un atentado extorsivo en un negocio.





CAJAMARCA



▪ Madres deben devolver a los niños que ya tienen seis años.

FUERON CAMBIADOS EN HOSPITAL AL NACER

Criaron a hijos que no eran suyos

↗ AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Un fallo judicial ha sacudido a dos familias en Jaén, Cajamarca, tras la orden de devolver a los niños que criaron como propios durante seis años debido a un error en el Hospital General de dicha provincia.

La negligencia del personal médico, en 2018, resultó en el intercambio de los bebés al nacer, generando una situación dolorosa y desgarradora para las madres afectadas.

El caso salió a la luz cuando una de las progenitoras, en busca de una pensión de alimentos para el menor que criaba, se sometió a una prueba de ADN ordenada por el Poder Judicial. Los resultados revelaron que el niño no era su hijo biológico ni el del supuesto padre.

Ante este hallazgo, el juez remitió el caso al Ministerio Público para iniciar una investigación.

Las pruebas de ADN posteriores confirmaron la identidad de ambos niños intercambiados. Después de un largo proceso judicial, el Poder Judicial determinó que cada niño debía regresar con su familia biológica.

La decisión, aunque respaldada por la ley, ha generado un profundo dolor en las madres, quienes expresaron su sufrimiento al tener que separarse de los niños que criaron desde recién nacidos.

"Y ahora estoy acá con tremendo dolor (...). Yo le he criado, y él está acostumbrado a estar solo conmigo. Él me dice: 'mamita, no me dejes'", expresó entre lágrimas una de las madres afectadas.

Ambas familias deben recibir apoyo psicológico, determinó el Poder Judicial.

ojo al dato

En los últimos años, se han registrado 15 denuncias de intercambios de bebés en hospitales peruanos.

TRUJILLO

ESCOLAR HERIDA EN BALACERA

TRUJILLO. Pistoleros atacaron a balazos a un mototaxista cerca del mercado Virgen del Carmen, en Trujillo, y una bala impactó a una escolar de 12 años. Ambos fueron llevados al hospital.

TUMBES

LANZAN DINAMITA A CASA DE LA MAMÁ DEL GOBERNADOR

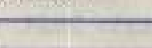


TUMBES. La madrugada de ayer, dos sujetos llegaron en una moto y lanzaron un petardo de dinamita a la casa de la madre del gobernador regional de Tumbes, Segismundo Cruces Ordinola, quien denunció que su hermano había sido amenazado. Informó que la Policía capturó a los dos implicados en el atentado, pertenecientes a la banda "Los remanentes de los finos".



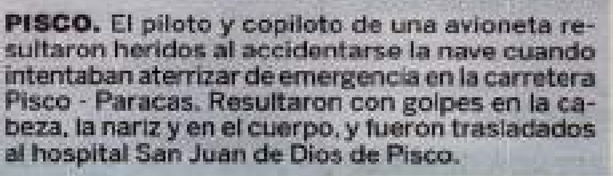
GUÍA SALUD





ICA

ATERRIZAN EN CARRETERA



PISCO. El piloto y copiloto de una avioneta resultaron heridos al accidentarse la nave cuando intentaban aterrizar de emergencia en la carretera Pisco - Paracas. Resultaron con golpes en la cabeza, la nariz y en el cuerpo, y fueron trasladados al hospital San Juan de Dios de Pisco.

REFUERZAN CONTROL FRONTERIZO

Frenan ingreso de bolivianos a Perú

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

PERÚ

Debido a la grave crisis económica y social que atraviesa Bolivia, cada día más ciudadanos de ese país pugnan por ingresar a territorio peruano de manera irregular por alimentos y productos básicos.

La Policía Nacional del Perú intervino en los últimos días a 3 mil ciudadanos bolivianos que intestaban entrar ilegalmente al país a través del Lago Titicaca, usando balsas o pequeñas embarcaciones.

Debido a esta situación, los controles en Desaguadero han sido reforzados para contener el flujo irregular de personas. Según informó Panamericana TV, las autoridades peruanas vienen tomando medidas adicionales para enfrentar este fenómeno.

ISLA. Además, se identificó que en la Isla de Amantaní, otro punto fronterizo, los agentes peruanos han intervenido a un gran número de ciudadanos que intentaban ingresar al país de manera irregular.

De igual manera, las autoridades bolivianas hacen control migratorio pero para evitar la salida de productos al Perú en lo que ellos denominan "contrabando a la inversa". Es que muchos comerciantes prefieren vender sus productos en Perú para obtener soles y luego dólares.

ojo al dato

El flujo migratorio regular de ciudadanos bolivianos en la frontera sur andina se mantiene estable, informó ayer Migraciones.

▸ INFÓRMATE MÁS EN:
WWW.OJO.PE



VATICANO

PAPA SEGUIRÁ EN REPOSO EN SEMANA SANTA

CIUDAD DEL VATICANO. El Vaticano publicó ayer los actos por Semana Santa sin especificar quién los celebrará, pues todo indica que el papa Francisco aun estará convaleciente tras ser dado de alta el pasado domingo después de 38 días hospitalizado. "Habrá que ver cómo mejora la salud del papa en las próximas semanas para valorar su posible presencia", precisa la nota informativa.

EL SALVADOR

"BARBIE" AMENAZA A MIGRANTES DESDE CÁRCEL DE BUKELE

EL SALVADOR. "El presidente Trump y yo tenemos un mensaje claro para los migrantes ilegales indocumentados delincuentes: ¡Váyanse ya! Si no se van, los cazaremos, los arrestaremos y podrían terminar en esta prisión salvadoreña", sostuvo la secretaria de Seguridad Nacional de Estados Unidos, Kristi Noem, "Barbie ICE", en un mensaje en redes sociales, desde una de las prisiones construidas por el gobierno de Nayib Bukele.

MODELO AFIRMA ESTAR EMBARAZADA DE NEYMAR



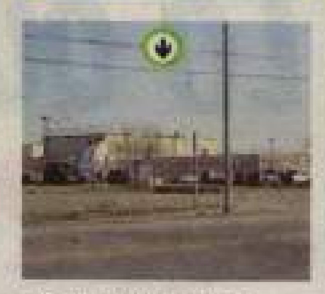
BRASIL

SAO PAULO. "Ni siquiera quiero verlo... Dios mío ¡Una semana de embarazo!", exclamó la modelo Nayara Macedo, conocida en redes como Any Awuada, al anunciar en un video que está esperando un hijo de Neymar, tras participar en una fiesta privada el pasado lunes 10 de marzo, en Sao Paulo. "Es cierto, me pagaron para asistir. Tuve relaciones sexuales con Neymar y otra mujer", dijo la modelo.

FUEGO ASESINO. Al menos 27 personas han muerto a causa de los devastadores incendios que desde hace una semana azotan el sudeste de Corea del Sur. Los bomberos luchaban ayer contra el mayor incendio de la historia del país, que demás de las víctimas mortales, ha dejado 32 heridos.



ESTADOS UNIDOS



"CALENTONA" ABANDONA A SU HIJO EN AUTO

➡Lillian Johnson, de 38 años, fue arrestada por dejar a su pequeño hijo dentro de su auto helado mientras disfrutaba de una cita romántica en un hotel. La policía recibió una llamada de un ciudadano que oyó a un niño llorar en un coche frente al hotel en Healy, Alaska, y procedió con la detención.

URUGUAY



TIENE A LOS MÁS INTELIGENTES DE LA REGIÓN

➡Uruguay es el país con el coeficiente intelectual promedio más alto de América Latina, con 96 puntos, según un estudio de los psicólogos Richard Lynn y Tatu Vanhanen. La investigación resalta la calidad educativa, la nutrición en etapas tempranas, el acceso a tecnología y la estabilidad económica.

FOTOLOCA



EGIPTO

SUBMARINO CON 45 TURISTAS SE HUNDE EN EL MAR ROJO

➡Al menos seis personas fallecieron y otras nueve resultaron heridas cuando el submarino turístico Simbad se hundió en el Mar Rojo. De los 45 pasajeros, 29 fueron rescatados, y los heridos fueron trasladados a hospitales locales. La mayoría de turistas a bordo eran ciudadanos rusos. El submarino encalló cerca del puerto de Hurghada, ciudad turística famosa por sus playas. Las autoridades egipcias atribuyen el accidente a una ola de hasta cuatro metros.

ESTADOS UNIDOS



MUERE ESTRELLA DE STAR WARS, BATMAN Y TRANSFORMERS

➡Clive Revill, estrella de Star Wars, Transformers y Batman, falleció tras una larga lucha contra la demencia, a los 94 años, el pasado 11 de marzo en Los Ángeles. Es recordado por prestar su voz al malvado Emperador Palpatine en la película original de 1980, Star Wars: El Imperio Contraataca, y por sus papeles en clásicos como la película Transformers de 1986, Batman: La Serie Animada y Star Trek: La Nueva Generación.

ESPAÑA



CÁRCEL PARA DIRIGENTE DE FÚTBOL

➡La Fiscalía española pidió ayer 15 años y medio de prisión para el expresidente de la Federación Española de Fútbol (RFEF), Ángel María Villar, por presunta corrupción.

ASÍ FUE

LETONIA



SE VAN QUEDANDO SIN HOMBRES

➡Letonia, pequeño país europeo, afronta un grave problema demográfico debido a que las mujeres tienen serios problemas para encontrar pareja. Es que por cada 84 hombres hay 100 mujeres, es decir faltan varones. Además, la esperanza de vida de los hombres es de 70.1 años, mientras que la de las mujeres es 79.9, según datos del portal oficial de estadísticas de Letonia.

¿SABÍAS QUE...

CALÍGULA, UN DÍA COMO HOY, RECIBE LOS TÍTULOS DE PRINCIPADO?

EN ROMA, EN EL AÑO 37, EL EMPERADOR CALÍGULA ACEPTA LOS TÍTULOS DEL PRINCIPADO QUE LE OTORGA EL SENADO.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677

Sigue los consejos del Dr. José Luis Pérez Albela en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo



DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

Aunque el Alzheimer es la forma más común de demencia, existen otras enfermedades con síntomas similares que pueden llevar a un diagnóstico erróneo. Entre ellas se encuentran:



Anemia perniciosa. Una enfermedad hematológica que puede causar debilidad muscular y alteraciones neurológicas.

Insuficiencia vascular cerebral. La falta de flujo sanguíneo al cerebro debido a arterias estrechadas.

Trastornos tiroideos, tumores cerebrales y accidentes cerebro-vasculares. Que pueden generar síntomas de deterioro cognitivo.

Parkinson y Huntington. Enfermedades que afectan la producción de neurotransmisores esenciales.



FACTORES AMBIENTALES Y TÓXICOS

Algunos estudios han vinculado ciertos factores ambientales con el desarrollo de Alzheimer y otras formas de demencia:



Metales pesados. Muchos de ellos presentes en el agua, como por ejemplo, el aluminio, que también está en algunos utensilios de cocina, desodorantes y antiácidos, se ha asociado con acumulaciones en el cerebro. El mercurio, proveniente de empastes dentales de amalgama, puede afectar el sistema nervioso y el estado de ánimo.

Sustancias químicas industriales. La exposición a solventes, monóxido de carbono y aerosoles puede generar disfunción cerebral.

Fármacos. Algunos medicamentos, como alprazolam y levodopa, se han relacionado con problemas de memoria y confusión mental.





LOS MALOS HÁBI... CONT...

¿OLVIDO... LO QUE... SOBRE...

Esta enfermedad neurodegene... de personas en todo el mundo... confunde con otros trastornos... sus causas, identificar los fact... alternativas de tratamiento es... diagnósticos erróneos y mejor... quienes la padecen.

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editores: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

TOS Y FACTORES AMBIENTALES PUEDEN
TRIBUIR EN SU DESARROLLO

O O ALGO MÁS?
DEBES SABER
EL ALZHEIMER

rativa afecta a millones y, en muchos casos, se similares. Comprender ores de riesgo y explorar crucial para evitar ar la calidad de vida de

LÁMINA 2

NUTRICIÓN Y TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS

Mantener una dieta equilibrada y garantizar una adecuada absorción de nutrientes es clave para prevenir y tratar la demencia:





Vitaminas esenciales. B1, B3, B6, B9, B12, C, D y E han demostrado beneficios en la función cognitiva.

Minerales y aminoácidos. Magnesio, zinc, selenio y triptófano pueden mejorar el estado de alerta y la función cerebral.

Suplementos y plantas medicinales. La coenzima Q10, el consumo de algas y el Ginkgo biloba han mostrado resultados positivos en la circulación y la capacidad mental.

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

La acupuntura puede ser útil en las primeras etapas del Alzheimer para mejorar los síntomas y ralentizar el deterioro cognitivo.

Puedes encontrar más información sobre la relación del intestino y la salud cerebral en nuestro canal de YouTube, Bien de Salud, con el Dr. Pérez-Albela.

5	6	7	8	9	10
CANDIDIASIS: EQUILIBRIO Y SALUD EN EL ORGANISMO	PARÁSITOS EN NIÑOS: QUÉ SABER Y CÓMO ACTUAR	FATIGA CRÓNICA: RAZONES Y CUIDADOS	INTESTINO SALUDABLE: CLAVES PARA UNA MEJOR DIGESTIÓN	MOVILIDAD Y CONFORT: ESTIRAMIENTOS PARA LA LUMBALGIA	RESPIRA MEJOR: ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA ALIVIAR LAS ALERGIAS
7 ABR	11 ABR	14 ABR	18 ABR	21 ABR	25 ABR

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

VIAJES



¿CÓMO EVITAR LLENARSE DE GASES EN UN VUELO?

Prevenir los gases en el avión es posible con algunos cuidados. Evite comidas pesadas y ricas en fibra, bebir agua, evite bebidas con gas y mastique chicle. También es útil moverse durante el vuelo.

ROPA CÓMODA

Secreto para dormir en el avión

Dormir en un avión puede ser difícil, pero para lograrlo, elija un asiento junto a la ventana para apoyar la cabeza y evitar interrupciones. Use una almohada cervical y vístase con ropa cómoda en capas. Además, evite el consumo de cafeína y alcohol.



DOCUMENTOS

Check list antes de viajar

Antes de viajar, asegúrese de que su pasaporte esté vigente, confirme vuelos, alojamiento y transporte. Verifique las restricciones de equipaje y haga una lista de artículos esenciales como medicamentos y cargadores. No olvide revisar el clima para empacar bien.





EN 2024, MÁS DE 400,000 PERUANOS VIAJARON A ESTE FASCINANTE PAÍS

Razones para visitar Brasil

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Lo que antes parecía un destino lejano, hoy es uno de los favoritos de quienes buscan sol, playa y cultura. Brasil se ha ganado el corazón de los viajeros, destacando por sus playas, cultura, gastronomía y precios accesibles. En 2024, más de 400,000 peruanos lo visitaron, batiendo récords gracias a las mejores conexiones aéreas y una oferta turística cada vez más variada.

En este contexto, Me voy de viaje, la agencia vacacional de Continental Travel, explica por qué Brasil debería estar en la próxima lista de lugares a visitar.

AVENTURA. Río de Janeiro es sinónimo de adrenalina. Con el Cristo Redentor, las playas de Copacabana e Ipanema y una vida nocturna vibrante, la ciudad es el epicentro del turismo en Brasil.

NATURALEZA. El Amazonas brasileño es un paraíso único en el mundo. Su biodiversidad y paisajes impresionantes lo convierten en el destino ideal para los amantes de los paisajes y las aventuras al aire libre.

CULTURA. Salvador de Bahía deslumbra con su rica herencia cultural. Sus influencias africanas y coloniales lo convierten en un destino lleno de historia, música y tradiciones que reflejan lo mejor de Brasil.

RELAX. Florianópolis, con sus playas paradisíacas, es el lugar perfecto para desconectarse y disfrutar del sol. Su ambiente joven y relajado hace que sea una excelente alternativa para quienes buscan escapar de la monotonía.

VIDA URBANA. São Paulo, la capital financiera de Brasil, también ofrece una vibrante vida artística. Con museos, teatros y una gran oferta gastronómica, es perfecto para quienes disfrutan de la vida urbana y la buena comida.



ojo al dato

El Camaval de Río, una de las fiestas más grandes, atrae a miles de viajeros con colores, ritmos, música y baile para una experiencia única.



1 PASIÓN. Brasil y Perú se unen en la pasión por el fútbol. Los eventos deportivos son una excelente oportunidad para disfrutar de la emoción de este deporte.

2 SABOR. La gastronomía brasileña es una explosión de sabores. Platos como la feijoada, la picanha y las caipirinhas se han convertido en favoritos entre los peruanos.

3 BAJO COSTO. "Con vuelos directos desde Lima por $300 a $450, su cultura, playas y gastronomía hacen de Brasil un destino atractivo", afirma Vasco Ferreira de Matos, gerente de Me voy de viaje.

EXPLORAR DIFERENTES PERSPECTIVAS

Tips para tomarse las mejores fotos cuando viaja solo



Para capturar recuerdos únicos en solitario, es esencial utilizar un trípode compacto que estabilice la cámara. Explorar diferentes perspectivas, como ángulos bajos o encuadres creativos, añade originalidad a las imágenes. Además, solicitar permiso antes de fotografiar personas y conocer las normativas locales garantiza una buena experiencia.

LA RECETA



Pizza de berenjena

3 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 1 berenjena grande
- 1/2 taza de salsa de tomate
- 1 taza de queso rallado (mozzarella o el que prefieras)
- Aceitunas (opcional)
- Albahaca o hierbas secas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan y cortan las berenjenas en rodajas. Se salan y dejan reposar 10 minutos, luego se secan. Se fríen en una sartén con aceite hasta que estén tiernas. Se colocan en una bandeja, se cubren con salsa de tomate y queso rallado. Se hornean a 180°C durante 10 minutos. Se agregan aceitunas y hierbas al gusto. ¡Listo para disfrutar!

CRACK ojo

ANDY POLO Y EDISON FLORES SERÁN RESERVADOS PENSANDO EN DUELO COPERO ANTE RIVER PLATE

CREMA A LA HUANCAÍNA

UNIVERSITARIO RECIBE HOY A SPORT HUANCAYO EN EL "MONUMENTAL"

Los guardan para la Copa. En Ate quieren empezar la Libertadores con el pie derecho y por tal motivo, Universitario (4° con 10) recibirá hoy a Sport Huancayo (5° con10) en el Monumental (8:00 p.m.) y reservaría a dos elementos claves como Andy Polo y Edison Flores. Aunque la intención del técnico Fabián Bustos es no descuidar el torneo local. Queda claro que el objetivo principal es el partido del próximo miércoles ante River Plate.

El DT crema entiende que sus seleccionados vienen de dos partidos intensos con la Blanquirroja por las Eliminatorias y lo mejor es que lleguen frescos al choque con los "Millonarios". Tanto Polo y "Orejas" son claves por su experiencia en el esquema del argentino; sin embargo, el departamento físico recomendó dosificar a los jugadores.

Para reemplazar a sus "figuras", el estratega apostará por Hugo Ancajima, que viene de anotar un golazo en el amistoso con El Nacional de Ecuador. El lateral, que también puede desempeñarse como extremo, en lo que va del campeonato solo disputó 16 minutos ante Sport Boys y tendrá la gran oportunidad de demostrar que merece más oportunidades en el once titular. Como acompañante de Álex Valera, el elegido es José Rivera. En esta ocasión el "Tunche" le gana la partida al argentino Diego Churín que hasta el momento no ha tenido una actuación convincente.

Los que no entraron en la lista de concentrados son Jairo Vélez y Gustavo Dulanto. El ecuatoriano se resintió de un desgarro en el partido de práctica ante la César Vallejo y el cuerpo técnico decidió reservarlo para la Copa y el clásico de la séptima fecha. "Pochito", con una lesión en el tobillo, también es baja y su presencia en los próximos encuentros dependerá de la recuperación. El once que presentarán los cremas será: Britos; Corzo, Riveros, Di Benedetto; Ancajima, Calcaterra, Ureña, Pérez Guedes, Carabalí; Rivera y Valera.

FIRMADOS

"Hay equipos grandes que lloran por el tema de los viajes y dicen que van a tener muchos partidos"



ÁNGEL COMIZZO
Técnico del Grau

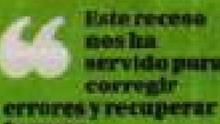
"No es cierto que los clubes no cobran. Están al día. Hay una cláusula en el contrato que permite pagar hasta 60 días posteriores"

FREDDY AMES
Presidente de Coopsol

"Es parte del show, cuando ganamos somos el mejor cuerpo técnico y cuando perdemos somos malos"

GUILLERMO FARRÉ
DT Sporting Cristal

"Este receso nos ha servido para corregir errores y recuperar fuerzas"





STEVEN RIVADENEYRA
Arquero de Sport Boys

BRYAN REYNA DICE QUE SU GOL NO DEBIÓ ANULARSE

"El balón no me choca en la mano"



• El "Picante" criticó al árbitro chileno de inclinar la cancha contra Perú.

➚ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Palabras que pican. El autor del tanto que no subió al marcador por una supuesta mano en Maturín dio su versión de los hechos. Bryan Reyna defendió la legalidad de su conquista y le "pegó" al árbitro Cristian Garay. En la Blanquirroja nadie le quita de la cabeza a los seleccionados que el juez chileno inclinó la cancha.

"Si ustedes ven las cámaras, el balón no me toca en la mano. Estoy con la mano pegada, me choca en la cabeza y va directo al arco. Me golpea en la rodilla, que la tengo arriba. Si me hubiera tocado en la mano, el balón no hubiera ido de frente", señaló el "Picante".

El extremo de Belgrano de Córdoba también se refirió al desempeño del colegiado del encuentro. "Hubo mucha injusticia en el partido. Le hacen penal a (Paolo) Guerrero cuando lo jalan, luego una mano. Todo muy mal con el árbitro. Después no pasan mucho la repetición de un gol", precisó.

Finalmente, Reyna descartó que ya no piensen en llegar al Mundial. "El plantel está unido. Ustedes han visto que hemos luchado en esta fecha de Eliminatorias, hemos jugado bien en Perú y afuera creo que hemos hecho un gran partido. Siempre hay posibilidad de clasificar", finalizó.

ojo al dato

La Federación Peruana no presentará ningún reclamo en contra del chileno Cristian Garay y dejará todo en manos de Conmebol.



POR HUAICO

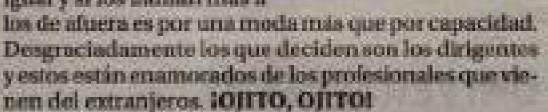
ALIANZA EN CHÁRTER A TARMA

La Liga 1 desechó el pedido de Alianza Lima de suspender su partido de mañana ante ADT. Los victorianos presentaron fotos de un huaico sobre la carretera en Jauja, pero el organismo de la FPF decidió que no es un caso de fuerza mayor, y recordó a los aliancistas que Sport Huancayo transitó el mismo camino y llegó sin problemas a Lima para su duelo ante la "U". Los blanquiazules se trasladarán en vuelo chárter y evitar cansancio.

LA COLUMNA DE EL OJÓN
por: el calidoso

LA "CULEBRA" LE MANDÓ SU "CHIQUITA" AL "CABEZÓN" Y AL "NONO"...

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa, mi gente, vengo más embalado que André Carrillo pegándole a Juan Reynoso y Jorge Fossati después del partido con los "chamos". La "Culebra" aprovechó sus buenos partidos ante Bolivia y Venezuela para pasarle la factura al "Cabezón" y al "Nono" que no le dieron las oportunidades. El jugador del Corinthians dijo que con Óscar Ibáñez la selección juega al fútbol y no al pelotazo en clara alusión a cómo trabajaban los anteriores seleccionadores. **¡CHEEEEESSSSSS!**



El argentino Carlos Desio fue hidalgo en reconocer que los técnicos peruanos merecen más oportunidades en la Liga 1. El entrenador del ADT no tuvo problemas en asumir que sus compatriotas y los nacionales trabajan igual y si los llaman más a los de afuera es por una moda más que por capacidad. Desgraciadamente los que deciden son los dirigentes y estos están enamorados de los profesionales que vienen del extranjeros. **¡OJITO, OJITO!**

Lo que no han logrado clubes como Alianza Atlético, Grau o el mismo Sport Boys, por citar algunos cuadros de Primera División, lo acaba de hacer Juan Pablo II que tiene su cancha con una tribuna y campos de entrenamiento. El club de la esposa de Agustín Lozano estrenará su recinto deportivo el domingo ante UTC y los más felices son los pobladores de Chongoyape. Ahora solo falta que el equipo empiece a ganar, porque es el colero del torneo. **¡NOOOOOOOOO!**

Como era de esperarse, Guillermo Farré salió a defender a su preparador físico que, según los jugadores, es el principal culpable de tantas lesiones en los "cerveceros". El DT justificó la salida del PF como una licencia temporal para resolver asuntos personales. La firme es que en La Florida ya no querían ver a Rodrigo Figueroa y por eso los administradores del club le buscaron una salida elegante. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. **¡CHAAAAAAUUUUUU!**


▪ Lewandowski cerró la victoria de cabeza.

GOLEÓ A OSASUNA Y SE ALEJÓ DEL MADRID

Barcelona más líder que nunca

Se puso al día. Barcelona (1° con 63) disputó el partido de la jornada 27, que se suspendió por la muerte del médico del club, y goleó 3-0 al Osasuna (14° con 33). Con esta victoria los azulgranas sacan tres puntos al Real Madrid y siete al Atlético que son sus más cercanos perseguidores. El cuadro de Hansi Flick no contó con Raphinha, que venía de disputar dos partidos por las Eliminatorias, pero su reemplazante Ferrán Torres no lo hizo extrañar. El valenciano abrió la cuenta (11') y fue un dolor de cabeza para el rival. Dani Olmo (21'), de penal, y Robert Lewandowski (77') fueron los autores de los tantos catalanes.

BRASILEÑO RECUERDA SUS "SALIDITAS NOCTURNAS"

Ronaldo goleador y juerguero

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Estrella dentro y fuera de la cancha. Ese es Ronaldo Nazario, que está considerado como uno de los mejores futbolistas de todos los tiempos. El "Gordo", como se conoce al exatacante de la selección brasileña, habló sin tapujos sobre su afición a salir de noche y cómo hizo para que las fiestas y los entrenamientos sean compatibles.

"Estuve en todas. Iba a entrenar el lunes a las 10 de la mañana, jugué el sábado y luego me fui a París. Pasé el domingo en París y por la noche fui a la fiesta. A las siete de la mañana cogí el avión para Madrid, llegué a las nueve de la mañana con entrenamiento a las 10. Esto lo hice muchas veces", recordó el goleador.

El "Fenómeno" que brilló en Barcelona, AC Milan, Inter de Milán y Real Madrid, reconoció que prefería divertirse en el exterior antes que hacerlo en el país donde jugaba. "En la ciudad en la que juegas o haces una fiesta en casa o firmas tu muerte. Entonces me diversifiqué y viajé. Siempre he sido de organizar fiestas y he tenido cuidado de hacer felices a todos", señaló el brasileño.

Así como se reconoció un amigo de la noche, el bicampeón del mundo con la "Canarinha" también recordó que se entrenó mucho para llegar a ser una estrella. "Para ascender hay que buscar el desarrollo técnico, táctico y físico. La gente me dice mucho 'eras un animal físicamente, qué regalo'. Carajo, entrené mucho, nadie llega tan rápido sin entrenar", finalizó.


▪ "El Gordo" contó que entrenó mucho para ser estrella.

ojo al dato

Brasil no descarta terminar las Eliminatorias con un técnico interino y esperar a Carlo Ancelotti para el Mundial.





CARLÍN CON GIAN MARCO. El actor Carlos Carlín regresa está noche (9:00 p.m.) a las pantallas de Tv Perú con su programa "Noches de espectáculo" con una entrevista al cantautor Gian Marco Zignago, realizada en el Gran Teatro Nacional.



▪ No teme confesiones de chalaca en el sillón rojo.

DICE "EL QUE RÍE AL ÚLTIMO, RÍE MEJOR"

Evelyn se la jura a Melissa Klug

Evelyn Vela dijo que está tranquila y no teme las revelaciones que Melissa Klug hará en "El valor de la verdad", pues según Beto Ortiz de la popular "Reina del sur" no "quedará ni la mechita".

- ¿Evelyn, estás tranquila? Beto comentó que Melissa dejará varios títeres sin cabeza con sus revelaciones en el sillón rojo y que de ti no quedará ni la mecha.
(Ríe) Tranquila, vamos a esperar al domingo porque recuerda que el que ríe al último, ríe mejor; porque yo la fulmino en un minuto.
- Melissa hace poco dijo que debes recordar que también ha sido tu amiga, como dando a entender que sabe cosas.
Qué va a saber de mí, yo no lucro con mis cosas ja, ja, ja. (C. Ch)



▪ "Reina del sur" está tranquila y esperará al domingo, porque "en un minuto fulmina" a su examiga.

"ZUMBA" PERDIÓ LA MEMORIA

"No escuché ataques a Macarena"

Alejandro Benites, "Zumba", dijo que no le consta que Macarena Vélez haya sido víctima de bullying por su peso en la época en que estuvo en "Combate". "Nunca escuché ataques a Macarena, ni que alguien de la producción le diga que estaba gorda, pero si lo ha comentado es porque le sucedió, pero yo no escuché", señaló

Pamela: Christian no es alcohólico

CANTANTE DEFENDIÓ A SU PAREJA TRAS FUERTES RUMORES DE ADICCIÓN

REDACCIÓN OJO
redaccion@pressmart.pe

La cantante Pamela Franco negó que su pareja, Christian Cueva, sea una persona alcohólica y aclaró que no estaría con alguien que tuviera alguna adicción. Además, que le mandó carta notarial a Janet Barboza, quien no le ha respondido y ahora continuará con el proceso legal.

"Él es un deportista, yo no veo a una persona alcohólica, puedo hablar de lo que he vivido, de lo que he visto, de mi experiencia con él. Por más amor que sienta, pero si tengo a una persona adicta al alcohol o las drogas no podría tener un relación", dijo la cantante.

En otro momento, Pamela dejó entrever que demandará a Janet Barboza por haber afirmado que había perdido un hijo de Cueva.

"Hubo algo que me pareció súper mal y bajo, que pasó mi límite y no voy a estar permitiendo, por eso, le mandé una carta notarial a la señora Janet Barboza, quien hasta ahora no me ha respondido, pero yo voy a seguir en el proceso por-



▪ CHRISTIAN CUEVA
FUTBOLISTA

ojo al dato

La cantante espera que la relación entre Cueva y su esposa Pamela López mejore y que prevalezca el amor por sus hijos.

a estar chismeando como las vecinas", sentenció.

Por otro lado, Christian Cueva perdió los papeles y tuvo un fuerte altercado con Rodrigo González y Gigi Mitre, por lo que tuvieron que cortarle la llamada. El futbolista se mostró prepotente cuestionando el trabajo de los conductores y sin ofrecer respuestas claras a las acusaciones de su aún esposa, Pamela López.



▪ Intérprete señaló que demandará a Janet Barboza.



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... La Chinita **JAZMÍN PINEDO** comentó que solo se ha realizado dos intervenciones estéticas en sus senos, y que el resto de su cuerpo es natural... **NICOLA PORCELLA** compartió algunos videos del detrás de cámaras de su participación en la novela "Amanecer", que viene grabando en México... La modelo **KATHIE REDS** contó que se encuentra en la dulce espera y que está viviendo su segundo embarazo con mucha ilusión... Las cámaras de "Amor y Fuego" captaron a **JEFFERSON FARFÁN** y **XIOMY KANASHIRO** regresando de Europa y el futbolista comentó que están felices y la oficialización tenía que llegar en el momento oportuno... Nos vamos, nos vemos mañana...



Giuliana no perdona a Maryto

ACONSEJA A SILVANA PLASENCIA QUE TENGA LOS OJOS BIEN ABIERTOS TRAS VOLVER CON EL SALSERO

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe


MARYTO
SALSERO



La cantante Giuliana Rengifo se sorprendió al enterarse que Silvana, hermana menor de Yahaira Plasencia, retomó su relación con el salsero Maryto y le pide que siempre esté alerta.

La parejita retomó su relación después de cuatro meses, cuando sorpresivamente terminaron a fines del año pasado luego que el salsero le pidió matrimonio. Ahora, han sido captados paseando de la mano en Italia, donde Maryto se encuentra realizando una gira por Europa para la colonia peruana.

"Creo que es su modus operandi, pues lo mismo hizo conmigo al llevarme a Europa, pero bueno, ya está. La verdad me da pena por ella (Silvana), porque es una chica linda que tiene una hermana talentosísima y no me parece que él la haya hecho caer otra vez en sus redes de la mentira. Si ella va a seguir con esa relación solo le diría que tenga los ojos bien abiertos", respondió la cantante de cumbia.

La piurana señala que por ahora prefiere estar soltera.

"Estoy feliz, con hartos pretendientes, no puedo retroceder, me queda mirar hacia adelante, trabajando, haciendo música lejos de esa gente, gracias a Dios me libré de él", detalló Giuliana.

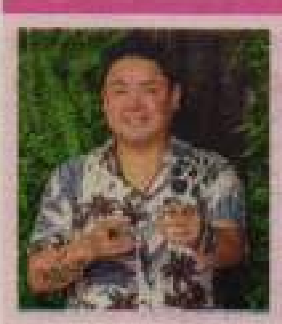
Recordemos que Maryto y Giuliana tuvieron escasos tres meses de relación, pues la cantante dio por terminado el romance porque tenía pruebas de que el salsero había intentado enamorar a una de sus bailarinas. Tras esto, la cumbiambera dijo que había perdido su tiempo y sentía que se habían aprovechado de ella para tener un poco de fama.

ojo al dato

Hace unos días, Giuliana contó que volvió a ser víctima de los extorsionadores y espera que las autoridades actúen para dar seguridad a los artistas.

POR MUDARSE A BARCELONA CON SU FAMILIA

Cuéllar apoya a John Kelvin



El cantante Lucho Cuéllar lamentó que John Kélvin haya tomado la decisión de mudarse el próximo año a Barcelona junto a sus hijos debido a la inseguridad del país. "Si se ha propuesto hacerlo, pues que le vaya superbién. La situación está muy difícil en el país, es una lástima que haya tanta desgracia", precisó Cuéllar, quien anunció que realizará una gira musical por Europa.

CASOS DEL CORAZÓN

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Día en el que estará cargado de mala energía. Esto no ayudará a la jornada complicada de índole laboral que le espera hoy. Debe calmarse.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
No se deje manipular por argumentos poco convincentes en el trabajo. Aprenda a mantener sus principios firmes. Suerte.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Hoy tendrá una presión poco común en su lugar de trabajo. Debe ser muy cuidadoso con lo que responda. Medite bien antes de hablar.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No puede estar en el trabajo con la cabeza en las nubes. Necesita asumir sus obligaciones debidamente o atenerse a las consecuencias.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Vivirá una situación bastante particular con su pareja. Recuerde que no es momento de discusiones interminables. Cálmese.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Logrará estabilizar su relación de pareja luego de fuertes peleas y discusiones recientes. Trate de que ese diálogo se vuelva una costumbre.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Un pariente muy cercano podría cometer un grave error. Asegúrese de no juzgarlo muy severamente. Todos nos equivocamos.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Debería ser más comunicativo con quienes trabajan a su lado. Es la única manera de que todos apunten al mismo objetivo. Suerte.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Logrará ponerse de acuerdo hoy en ciertos temas clave de la relación de pareja. A partir de allí todo puede fluir de mejor manera. Adelante.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
No es el único que ha sufrido por asuntos de amor. No puede dejar que esto lo lleve a descuidar sus obligaciones laborales. Calma.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
No se deje llevar por su primera impresión de una persona recién llegada al trabajo. Dele tiempo al tiempo y recién dictamine.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Las parejas estables pueden pasar por momentos de tensión. Está en sus manos que esa mala energía no se salga de control. Suerte.



Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

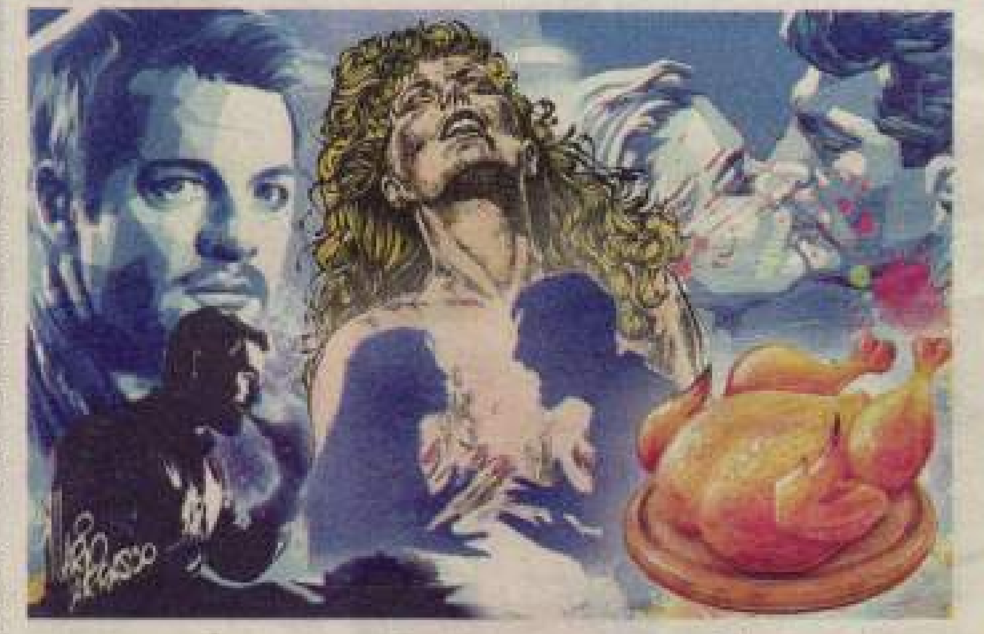
CHICO AMABLE
Hombre de 50 años, trabajador y estable emocionalmente, busca mujer soltera y hogareña para relación seria en Arequipa.
946 920 382

CABALLERO SOCIABLE
Soltero de 37 años desea formar una relación formal, con miras al matrimonio, con dama de 27 a 35 años, honesta y cariñosa.
987 458 650

MADURITO ATRACTIVO
Cuarentón atractivo y con buena humor quisiera encontrar a una compañera trabajadora y dispuesta a formar una relación seria.
964 787 371

ROMÁNTICO DIVERTIDO
De 42 años, divertido y comprensivo, quiere una relación amorosa y seria con una señorita romántica y sincera de 18 a 26 años.
972 654 540

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Me engañó con el señor que vende pollo

Juan (45 años, Los Olivos). Doctora Magaly, nunca imaginé que me convertiría en el hazmerreír del vecindario. Estoy devastado y no sé cómo seguir adelante. Mi esposa, Luisa, con quien llevo 20 años de matrimonio, me ha sido infiel. Y no con cualquier persona, sino con el señor que vende pollo en el mercado.

Todo comenzó hace unos meses, cuando noté que ella salía más seguido a "hacer las compras". Siempre regresaba con una sonrisa y hablaba maravillas de lo fresco que era el pollo del mercado. Pensé que solo se trataba de un buen trato al cliente, pero la verdad era mucho peor. Un día, mientras buscaba su celular para llamarla, no pude evitar ver una notificación. Era un mensaje cariñoso de alguien llamado "Mario, mi pollito". Mi corazón se desplomó en ese instante. Nunca lo vi venir.

Revisé los mensajes y todo quedó claro: declaraciones de amor, risas cómplices y hasta planes para verse a escondidas. Ahora entiendo por qué Luisa insistía tanto en ir al mercado, incluso cuando yo me ofrecía a hacer las compras. Ella decía que Mario le daba "el mejor pollo de la zona", pero claramente no se refería solo a la calidad del producto.

Confronté a Luisa y, aunque al principio lo negó, las pruebas eran irrefutables. Admitió su engaño, llorando y diciendo que todo fue "un error". Pero, ¿cómo puedo perdonar algo así? El hombre que le vendía las pechugas ahora era quien le robaba el corazón.

ojo al consejo

Querido Juan, recuerda que la infidelidad no define tu valor como persona. Ahora es momento de pensar en ti y en tu bienestar emocional. El dolor es inevitable, pero no permitas que te consuma. Busca apoyo en amigos y familia para procesar lo ocurrido. Con el tiempo, las heridas sanarán. Y cuando estés listo, descubrirás que la vida tiene nuevas oportunidades.

CONSEJO SENTIMENTAL

CÓMO EVITAR PELEAS DESTRUCTIVAS

Respirar profundamente antes de responder y no reaccionar impulsivamente. Usar frases como "me siento" en lugar de acusar puede ayudar. Busque resolver el conflicto sin perder de vista el respeto. La conversación debe retomarse cuando ambos se calmen.

PREVENIR LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Fomentar actividades personales y momentos de disfrute individual es importante. Mantener redes de apoyo y aficiones propias fortalece la autoestima. La confianza mutua es muy importante para una relación sana.

IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA VIDA SEXUAL

El estrés puede afectar el deseo y la satisfacción sexual. Practicar actividades relajantes como yoga o meditación ayuda a reducir la tensión. La comunicación abierta sobre emociones también mejora la conexión.

¿QUÉ SIGNIFICA?

FUTILIDAD
Cualidad de ser insignificante o sin valor.
SINÓNIMOS: trivialidad, insignificancia, superficialidad.
ANTÓNIMOS: importancia, relevancia, seriedad.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5346



	2					4		
6		5			8			1
		3		7				
5			7			2		8
1	3	8	5			9		7
2		4	1			3		5
3	5	7	8			6		
9		6		2	7	1		

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5345

1	8	7	5	4	6	2	3	9
9	2	4	3	1	8	6	5	7
6	3	5	7	2	9	8	4	1
5	9	2	1	6	7	3	8	4
8	7	3	4	9	2	5	1	6
4	6	1	8	3	5	9	7	2
3	4	6	2	5	1	7	9	8
2	1	8	9	7	3	4	6	5
7	5	9	6	8	4	1	2	3

PUPILETRAS

F E I J O A D A T S V T I R A M I S U C N W D T
I O R E D R O C E A V K A P C E A S O M A S A R
O C S A R R U H C M C E D K K H G L F A F W S E
G F N R F H F D T M P O K K E E N I G M Q M A G
Y K S K F H O G O E S A S H S K B M U W R E T R
P Y G Q Q C V M M M Q U N Q S A Q A C B N I A U
T I H S U S U O Y K A S C A U A F E B I N W Y B
B A K L A V A U U I P Z F C D A L Y T A D B M M
P A E L L A L S M M E C X P L A H U Y W S O S A
I G A W V P P S M C R G U A L R O R O N Q R I H
B Q Y P U S H A C H A M F T Y P I A N G S S G Z
I A O X A T O K T I J E T N U B W G N F X C G C
O O P H B V M A M C L X E T A M A L E E J H A Y
J F M R I S O T T O S C H N I T Z E L E M T H W
G F F O C E V I C H E Q U A Z Z I P W R X A L U
Y L W T S R U W T A R B O R K M Y K X M N B R U

CLAVES DEL DÍA

TEMA: PLATOS TÍPICOS

PAELLA
CEVICHE
SUSHI
PIZZA
TACOS
BIRYANI
KIMCHI
MOUSSAKA
FALAFEL
POUTINE
GOULASH
SAMOSA
TOM YUM
BRATWURST
HAMBURGER
RAMEN
KEBAB
EMPANADA
PHO
AREPA
SCHNITZEL
FEIJOADA
TIRAMISU
SATAY
BORSCHT
BAKLAVA
RISOTTO
CHURRASCO
RATATOUILLE
CORDERO
TAMALE
CROISSANT
HAGGIS

SOLUCIÓN PUPILETRAS

ojo
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.
prenSmart
PRENSMART S.A.C.

SOLUCIÓN ANTERIOR



REFRÁN: GRANO A GRANO SE LEVANTA UNA MONTAÑA

Significado: Con esfuerzo constante, paciencia y perseverancia, poco a poco se pueden alcanzar grandes metas y objetivos.

ARTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6573



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

CÓMO ELEGIR EL MAGNESIO ADECUADO

➔ El magnesio es un mineral esencial para los músculos, los nervios y el sueño. Sin embargo, no todas las formas se absorben igual ni sirven para lo mismo.

➔ El citrato de magnesio se absorbe bien y se usa cuando se busca un efecto laxante suave o aliviar el estreñimiento ocasional. El glicinato de magnesio es ideal para mejorar el sueño y calmar la ansiedad, porque es más suave para el estómago y no suele causar diarrea. El cloruro de magnesio también se absorbe bien y es útil para calambres musculares o fatiga. Por otro lado, el óxido de magnesio se usa más como laxante, pero su absorción es menor.

➔ Como se puede ver, cada forma puede ofrecer beneficios; sin embargo, no significa que se pueda autoadministrarse ni que no tenga efectos adversos. Cuándo, cuánto y cuál debe ser indicado por el profesional de la salud. En mi siguiente columna, te explicaré qué ocurre si se consume más de lo necesario.